

HUBUNGAN POLA NUTRISI PADA IBU NIFAS DENGAN KECUKUPAN ASI PADA BAYI DI DESA MEJASEM TIMUR KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

Ika Nurhayati¹, Iroma Maulida², Adevia Maulida Chikmah³

Program Studi D III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Jl.Mataram no.09 Pesurungan Lor Kota Tegal

ABSTRAK

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan ibu. Apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI. Karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik, makan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral yang cukup. Ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari.

Tujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013.

Hasil penelitian dengan menggunakan chi square dengan dk: 1 dan nilai kamaknaan 0,05(tingkat kepercayaan 95%) diperoleh X^2 hitung=14,700, yang berarti lebih besar dari X^2 tabel (X^2 tabel = 3,841). Korelasi antara pola nutrisi ibu nifas dengan kecukupan ASI pada Bayi sebesar 0,00 (p value = 0,00) jadi p value < 0,05

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada Hubungan antara Pola Nutrisi pada Ibu nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013 dengan responden pola nutrisi baik dan sebagian besar kecukupan ASI pada bayinya tercukupi. Disarankan agar responden dapat meneruskan pemberian ASI saja tanpa di beri makanan pendamping apapun kecuali vitamin dan obat sampai bayi berumur 6 Bulan (ASI eksklusif)

Kata kunci : Pola nutrisi, Ibu nifas, kecukupan ASI pada Bayi

1. Pendahuluan

Masa nifas (puerperium) di mulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil.

Pada masa nifas seseorang akan mengalami perubahan – perubahan psikologis dan fisiologis, adapun perubahan fisiologis yang terjadi pada sistim reproduksi, sistim pencernaan, sistim perkemihan, sistim muskuloskeletal, sistim hematologi, tanda vital, sistim kardiovaskuler, dan sistim endokrin. Salah satu dari sistim endokrin yang mengalami perubahan adalah kadar estrogen, dimana setelah persalinan kadar estrogen menurun dan aktivitas prolaktin menjadi meningkat dan mempengaruhi kelenjar mammae dalam menghasilkan ASI (Sulistiyawati, 2010)

Gizi saat nifas sangat penting, makanan yang di konsumsi saat nifas harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Sebaiknya makanan yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber

pengatur dan pelindung (mineral, vitamin dan air) (Waryana, 2010)

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup.selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari (Heryani, 2010).

Cara yang paling bisa di percaya mengetahui bayi cukup ASI atau tidak, yaitu dengan bertambahnya berat badan bayi, bayi sebaiknya bertambah berat badan paling sedikit 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu (Depkes RI, 2007)

Berdasarkan data yang di ambil dari laporan bulanan Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal terdapat jumlah ibu nifas di wilayah Kabupaten Tegal pada tahun 2012 sebanyak 29.481 jiwa dimana kunjungan nifas 1

sebanyak 875 jiwa, kunjungan nifas 2 sebanyak 635 jiwa, kunjungan nifas 3 sebanyak 630 jiwa, dan kunjungan nifas 4 sebanyak 569 jiwa (Dinkes Kab. Tegal, 2012)

Disini peneliti yang di teliti dengan menggunakan data Berat Badan Bawah Garis Merah (BGM) pada BALITA, karena untuk mengetahui kecukupan ASI pada bayi penilaian yang paling tepat adalah dengan penimbangan Berat badan. Sementara data Berat badan Bawah Garis Merah (BGM) pada bayi tidak ada, sehingga peneliti menggunakan pertimbangan data BGM pada BALITA.

Berdasarkan data yang di peroleh peneliti dari laporan bulanan Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal pada tahun 2012, presentasi Berat Badan (BGM) pada BALITA terbanyak terdapat di Puskesmas Kramat yaitu 2, 00 %, Puskesmas Bumi Jawa 1, 98 %, dan Puskesmas Slawi 1, 76 % (Dinkes Kab. Tegal, 2012)

Dari data yang di dapatkan peneliti dari laporan tahunan Puskesmas Kramat tahun 2012, cakupan ibu nifas 3 besar terbanyak, terdapat pada Desa Mejasem Timur jumlah ibu nifas 156 jiwa dengan cakupan 98, 82 %, Desa Mejasem Barat jumlah ibu nifas 168 dengan cakupan 98, 71 %, dan Desa Bongkok jumlah ibu nifas 138 dengan cakupan 98,55 %. Selain itu, Desa Mejasem timur adalah Desa yang mempunyai frekuensi paling besar dalam masalah gizi buruk dan Berat Badan dibawah garis merah (BGM) pada BALITA (Puskesmas Kramat, 2012).

Dari data yang di dapatkan peneliti dari laporan bidan Desa di Desa Mejasem timur selama tahun 2012 terdapat 3 bayi dalam kunjungan nifas 1, 2, 3 dan 4 tidak mengalami kenaikan Berat Badan. Selain itu, terdapat 6 bayi dalam kunjungan nifas ke 4 hanya mengalami kenaikan Berat Badan kurang dari seharusnya, yaitu dalam 1 minggu tidak mengalami kenaikan Berat Badan minimal 125 gram.

Dari hasil anamnesa peneliti terhadap salah satu ibu nifas tersebut di atas maka di ketahui beberapa faktor yang kemungkinan menjadi penyebab kenaikan berat badan bayi kurang dari seharusnya yaitu : Asupan nutrisi ibu nifas yang kurang. Hal ini bisa di lihat dari pola makan ibu yaitu rata – rata 2 x / hari dan adanya pantangan makanan yang amis seperti telur, ikan. Padahal ibu nifas yang menyusui sangat memerlukan gizi yang baik untuk membantu memperlancar produksi ASI,

dengan begitu kebutuhan ASI pada bayi akan tercukupi.

2. Landasan Teori

Masa nifas (poerperium) di mulai setelah bayi lahir dan berakhir ketika alat – alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira – kira 6 minggu (Sarwono, 2002).

ASI adalah cairan putih yang di dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. Secara alamiah, payudara mampu menghasilkan ASI. ASI merupakan makanan yang telah di siapkan untuk calon bayi saat mengalami kehamilan. Semasa kehamilan payudara akan mengalami perubahan untuk menyiapkan produksi ASI (Khasanah, 2011)

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI (Heryani, 2010).

Makanan yang di konsumsi pada masa nifas harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Sebaiknya makanan yang mengandung tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pangatur dan pelindung (vitamin dan mineral serta air) (Waryana, 2010). Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan ibu. Apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI. Kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari (Heryani, 2010)

Menurut Dr. Soetjiningsih (1997), Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI, ada beberapa kriteria yang dapat di pakai sebagai patokan yaitu dengan mengetahui jumlah ASI yang cukup pada bayi antara lain:

- a. ASI yang banyak merembes keluar melalui puting.
- b. Sebelum di susukan payudara terasa tegang.
- c. Berat badan naik dengan memuaskan sesuai dengan umur:
Pada umur 5 bulan tercapai 2 x BB lahir.
Umur 1 tahun 3x BB lahir.
- d. Jika ASI cukup, setelah menyusu bayi akan tertidur / tenang selama 3 – 4 jam.
- e. Bayi kencing lebih sering 8 kali sehari.

Menurut Depkes RI, 2007), cara yang paling bisa di percaya mengetahui bayi cukup ASI atau tidak, yaitu dengan bertambahnya berat badan bayi, bayi sebaiknya bertambah berat badan paling sedikit 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini di lakukan di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pada Bulan April-Juni Tahun 2013.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat analitik yaitu melakukan analisis hubungan antarvariabel dengan pengujian hipotesis (Azwar, 2001). Metododalam penelitian analitik ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan sikap ibu tentang kelas ibu hamil.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas khususnya yang masih hanya memberika ASI saja pada bayinya, di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pada Tanggal 26 April- 19 Juni Tahun 2013 dengan jumlah populasi 30 responden. Dengan pengambilan sampel menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan tehknik sampling jenuh, dimana semua anggota populasi di jadikan sampel (Sugiyono, 2010). Sampel pada penelitian ini ada 30 responden yaitu Ibu nifas yang masih hanya memberikan ASI saja pada bayinya yang ada di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tanggal 26 April-19 Juni Tahun 2013

Variabel Independent atau variabel bebas, dalam penelitian ini adalah pola nutrriasi pada ibu nifas, variabel dependen atau variabel terikat, dalam penelitian ini adalah kecukupan ASI pada bayi..

Instrumen penelitian berkaitan dengan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Siswanto, 2013). Instumen penelitian yang dipilih haruslah sesuai dengan tujuan penelitian yang digunakan, yaitu menggunakan kuesioner. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner untuk mengetahui pola nutrisi pada ibu nifas. Sedangkan untuk mengetahui kecukupan ASI pada bayi menggunakan alat penimbang berat badan

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan pada 10 responden di Desa Randusari dengan cara mengajukan 34 item pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner Penelitian. Penelitian

melakukan perhitungan terhadap kevalidan setiap item pertanyaan tersebut berdasarkan nilai *r* tabelnya. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 28 item valid dan 6 item pertanyaan tidak valid. Dari item yang tidak valid diabaikan atau dibuang sehingga item yang digunakan menjadi 16 item pertanyaan yang mempunyai *r* hitung 0.632.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variable.

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dalam analisa ini dapat dilakukan pengujian statistic dengan *chi square* (X^2).

4. Hasil dan Analisa

Hasil penelitian di sajikan dalam dua analisis yaitu analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap variable dan analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variable untuk mengetahui adanya hubungan atau berkorelasi.

A. Analisis univariat

a. Karakteristik responden

Responden penelitian ini adalah ibu nifas yang masih hanya memberikan ASI saja pada bayinya di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013 pada bulan April-Juni tahun 2013 sebanyak 30 responden.

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi adalah pendidikan, Sosial budaya dan sosial ekonomi.

1) Pendidikan

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik Ibu nifas berdasarkan tingkat pendidikan di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pendidikan ibu nifas	F	(%)
Perguruan Tinggi	2	6,7
SLTA	3	10,0
SLTP	14	46,7
SD/Tidak tamat SD	11	36,7
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden di Desa

Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tingkat pendidikannya SLTP (46,7%) dan minimum pendidikan PT (Perguruan Tinggi) sebanyak 2 responden (6,7%).

2) Sosial budaya

Tabel 2. Distribusi frekuensi Ibu nifas berdasarkan tingkat kepercayaan tentang adat istiadat di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pantangan makanan ibu nifas	F	(%)
Tidak percaya	10	33,3
Percaya	20	66,7
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel .2 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal percaya dengan adat istiadat setempat mengenai pantangan makanan yaitu sebanyak 20 responden (66,7%).

3) Sosial ekonomi

Tabel 3. Distribusi frekuensi Ibu nifas berdasarkan sosial ekonomi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Sosial ekonomi ibu nifas	F	(%)
\geq UMR	23	76,7
$<$ UMR	7	23,3
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal sosial ekonominya dengan penghasilan \geq UMR Kabupaten Tegal (Rp.850.000) yaitu sebanyak 23 responden (76,7%)

b. Pola nutrisi ibu nifas

Pola nutrisi pada ibu nifas yang masih hanya memberikan ASI saja pada bayinya di peroleh dari data primer dengan melakukan wawancara secara langsung yang di tuangkan dalam kuesioner yang selanjutnya diberi kategori Pola Nutrisi baik apabila setiap hari frekuensi makan ≥ 3 x/hari dan mengkonsumsi semua jenis makanan dari sumber energi (karbohidrat), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (vitamin, mineral dan air) dan dikatakan Pola Nutrisi

Kurang apabila setiap hari frekuensi makan < 3 x/ hari dan ada salah satu yang tidak di konsumsi dari sumber energi (karbohidrat), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (vitamin, mineral dan air).

Dari hasil penelitian di peroleh data pola nutrisi responden sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi frekuensi Pola Nutrisi Ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pola Nutrisi Ibu Nifas	F	(%)
Baik	20	66,7
Kurang	10	33,3
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pola nutrisinya baik yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Secara lengkap Pola nutrisi pada Ibu nifas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Pola Nutrisi Ibu nifas di lihat dari frekuensi, sumber energi, pembangun dan pengatur di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal bulan April-Juni Tahun 2013

Pola nutrisi		
Frekuensi makan	F	%
Baik	22	73,3
Kurang	8	26,7
Total	30	100,0
Sumber energi	F	%
Ya	30	100,0
Tidak	0	0,0
Total	30	100,0
Sumber pembangun	F	%
Ya	21	70,0
Tidak	9	30,0
Total	30	100,0
Sumber pengatur dan pelindung	F	%
Ya	23	76,7
Tidak	7	23,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pola nutrisi dilihat dari segi frekuensi sebanyak 22 responden (73,3%), dari sumber energi sebanyak 30 responden (100%), sumber pembangun 21 responden (70%), dan dari sumber pengatur dan pelindung: buah dan sayur 29 responden (96,7%), air putih 28 responden

(93,3%), tablet tambah darah 28 responden (93,3%), vitamin A 27 responden (90%) dan garam yodium 30 responden (100%).

c. Kecukupan ASI pada bayi

Kecukupan ASI pada bayi di peroleh dari data primer dengan melakukan penimbangan pada bayi secara langsung, namun sebagian di dapat dari data sekunder dikarenakan jumlah responden yang di dapatkan dengan data primer tidak mencukupi. Selanjutnya di kategorikan Bayi dengan cukup ASI apabila Berat Badan bayi mengalami kenaikan 125 gr/ minggu atau 5000 gr/bulan dan di katakan Bayi dengan Kurang ASI apabila bayi tidak mengalami kenaikan Berat Badan tau mengalami kenaikan Berat Badan kurang dari 125 gr/minggu atau 500 gr/bulan.

Dari hasil penelitian diperoleh data tentang Kecukupan ASI pada bayi sebagai berikut:

Tabel 6 Distribusi frekuensi Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Kecukupan ASI pada Bayi	F	(%)
Cukup	20	66,7
Kurang	10	33,3
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel .6 menunjukan bahwa kecukupan ASI pada Bayi sebagian besar tercukupi yaitu sebanyak 20 responden (66,7%).

d. Mengidentifikasi Kecukupan ASI pada Bayi berdasarkan karakteristik responden

1) Kecukupan ASI berdasarkan Pendidikan
Kecukupan ASI pada Bayi banyak terdapat pada responden yang berpendidikan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 2 responden (100%), sementara responden yang Bayinya kurang kecukupan ASI banyak terdapat pada ibu yang berpendidikan SD/Tidak tamat SD yaitu 4 responden (36,4%).

2) Kecukupan ASI berdasarkan Sosial budaya

Bayi yang ASInya cukup banyak terdapat pada responden yang tidak percaya dengan adat istiadat setempat yaitu 8 responden (80%), sementara responden yang kecukupan ASI pada bayinya kurang banyak terdapat pada ibu yang percaya

adanya pantangan makanan yaitu 12 responden (60%).

3) Kecukupan ASI berdasarkan Sosial ekonomi

Kkecukupan ASI pada Bayi banyak terdapat pada responden yang sosial ekonominya dengan penghasilan \geq UMR Kabupaten Tegal (Rp.850.000) yaitu sebanyak 20 responden (86,9%), dan responden yang Bayinya kurang kecukupan ASI banyak terdapat pada responden yang sosial ekonominya dengan penghasilan $<$ UMR Kabupaten Tegal (Rp.850.000) yaitu sebanyak 7 responden (100%).

B. Analisis bivariat

Untuk mengetahui hubungan pola nutrisi pada ibu nifas dengan kecukupa ASI pada bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013 menggunakan *Chi kuadrat* (χ^2).

Kecukupan ASI pada Bayi banyak terdapat pada responden yang Pola nutrisinya baik yaitu sebanyak 18 responden (90 %), dan responden yang Bayinya kurang kecukupan ASI banyak terdapat pada responden yang Pola nutrisinya kurang yaitu sebanyak 8 responden (80 %).

Hasil uji *Chi Square* dengan $dk = 1$ taraf signifikasi 5 % di dapatkan hasil bahwa χ^2 hitung = 14,700 $>$ χ^2 tabel = 3,841 sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti bahwa ada hubungan antara Pola Nutrisi Ibu nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi.

Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 17.0 di dapatkan nilai *P Value* yang besarnya 0,000 yang bila di bandingkan dengan nilai maka nilai α (0,05) untuk taraf signifikasi 5 % maka nilai *P Value* (0,000) $<$ α (0,05) sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan (berkaitan) antara Pola Nutrisi Pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi.

Hubungan Pola Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013

Dari 30 responden, yang Pola nutrisinya dalam kategori baik ASI pada bayinya tercukupi yaitu sebanyak 18 responden (90 %) dan yang ASI pada bayinya kurang sebanyak 2

responden (10 %). Sedangkan responden yang Pola nutrisinya kurang yang ASI pada bayinya tercukupi yaitu sebanyak 2 responden (20 %) dan yang ASI pada bayinya kurang sebanyak 8 responden (80 %).

Hasil analisis uji statistik χ^2 (*chi square*) dengan dk = 1 dan taraf signifikansi 5 % yang perhitungannya di dapatkan hasil $\chi^2_{hitung} = 14,700 > \chi^2_{tabel} = 3,841$ sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Selain itu dapat di lihat dari *P Value* yang besarnya 0,000 yang bila di bandingkan dengan nilai α (0,05) maka nilai *P Value* (0,000) < α (0,05) sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Oleh karena itu dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (sesuai) antara Pola Nutrisi Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi, yaitu semakin baik pola nutrisi ibu nifas semakin baik kecukupan ASI pada bayinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Heryani (2010) yang menyatakan bahwa Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari.

Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1.500 kkal/hari ternyata dapat menurunkan produksi ASI sebesar 15 %. Kandungan lemak pun akan menurun disertai dengan perubahan pola asam lemak yang ada. Komponen imun dalam ASI juga Kolostrum kualitasnya akan rendah seiring dengan semakin buruknya status pola nutrisi ibu menyusui (Marmi, 2010)

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Karakteristik responden

- a. Dari 30 responden ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013 bahwa sebagian besar responden tingkat pendidikannya SLTP yaitu sebanyak 14 responden (46,7%), dan terkecil berpendidikan Perguruan

Tinggi yaitu sebanyak 2 responden (6,7%).

- b. Dari 30 responden ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013 bahwa sebagian besar responden masih percaya adat istiadat setempat adanya pantangan makanan yaitu sebanyak 20 responden (66,7 %).
 - c. Dari 30 responden ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013 bahwa sebagian besar responden strata sosial ekonomi dengan penghasilan \geq UMR Kabupaten Tegal (Rp. 850.000) yaitu sebanyak 23 responden (76,7 %).
- 2) Dari 30 responden ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013 bahwa sebagian besar responden pola nutrisinya baik yaitu 20 responden (66,7%). Adapun pola nutrisi lebih rinci sebagai berikut
- a. Segi frekuensi
Sebagian besar responden pola nutrisinya dari segi frekuensi sudah baik yaitu 22 responden (73,35)
 - b. Sumber energi
Sebagian besar responden pola nutrisinya dari sumber energi sudah baik semua yaitu semua 30 responden (100%)
 - c. Sumber pembangun
Sebagian responden pola nutrisinya dari sumber protein sudah baik yaitu 21 responden (70%), namun masih banyak yang sumber proteinnya di dapatkan hanya dari sumber protein nabati seperti tahu dan tempe.
 - d. Sumber pengatur dan pelindung
 - e. Sebagian besar responden pola nutrisinya dari sumber pengatur dan pelindung sudah baik yaitu 23 responden (76,7 %)
- 3) Dari 30 responden ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013 bahwa sebagian besar kecukupan ASI pada bayinya tercukupi yaitu 20 responden (66,7%).
Berikut kecukupan ASI pada bayi berdasarkan karakteristik responden:
- a. Kecukupan ASI pada bayi berdasarkan tingkat pendidikan

- Pada penelitian ini, menunjukan bahwa sebagian besar bayi yang tercukupi ASI, terdapat pada responden yang berpendidikan tinggi (Perguruan Tinggi) yaitu 2 responden (100%)
Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan semakin tinggi pendidikan ibu nifas, maka kecukupan ASI pada bayinya tercukupi.
- b. Kecukupan ASI pada bayi berdasarkan social budaya
Pada penelitian ini, menunjukan bahwa sebagian besar Bayi yang tercukupi ASI, terdapat pada responden yang tidak mempercayai adat istiadat pantangan makan yaitu 8 responden (80 %)
Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan responden yang tidak percaya adat istiadat pantangan makan, maka kecukupan ASI pada bayinya akan tercukupi.
- b. Kecukupan ASI pada bayi berdasarkan social ekonomi
Pada penelitian ini, menunjukan bahwa sebagian besar bayi yang tercukupi ASI, terdapat pada responden yang social ekonominya berpenghasilan \geq UMR Kabupaten Tegal Rp.850.000 yaitu 20 responden (87 %)
Hal ini menunjukkan ada kecenderungan semakin tinggi pendapatan Ibu nifas, maka kecukupan ASI pada bayinya tercukupi.
- c. Ada hubungan antara Pola Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013 dengan χ^2 hitung = 14,700 dan nilai *P Value* = 0,000.
Yaitu ibu nifas yang pola nutrisinya baik, sebagian besar bayinya tercukupi ASI.
- [7] Notoatmodjo, S. 2005. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- [8] Rahmawati, eni. 2010. *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [9] Setiawan, Ari. 2010, *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [10] Soetjiningsih. 1997. *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC
- [11] Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- [12] Suhermi. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya
- [13] Sulistyawati, Ari. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI
- [14] Supariasa, dkk. 2007. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- [15] Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- [16] Wawan, A. 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [17] Wiknjosastro, H. 2002. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: EGC
- [18] [Http://www.eprints.undip.ac.id/1533911/WAHIDA.YM_E4E004048.PDF](http://www.eprints.undip.ac.id/1533911/WAHIDA.YM_E4E004048.PDF)

6. Daftar Pustaka

- [1] Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- [2] Direktorat Bina Gizi Masyarakat. 2007. *Modul Pelatihan Konseling Menyusui*. DepKes RI
- [3] Heryani, Reni. 2012. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: TIM
- [4] Khasanah, Nur. 2011. *ASI atu Susu Formula Ya*. Yogyakarta: Fitramaya
- [5] Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas "Puerperium care"*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- [6] Nasir, Abd. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

